DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok I. **Nr. 2.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką 1 kor. 50 h. Zamiejscowa 2 kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi 2 rs. Do W. Ks. Poznańskiego Prus i Niemiec 2 marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki 3 franki Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

ĆWICZENIA LANCĄ.

1. Dzieje lancy.

Szczęsny Ruciński.

W mroku, przesłaniającym prastare dzieje rodzaju ludzkiego, należy szukać początku broni. Potrzeby życiowe pierwotnego człowieka ograniczały się do utrzymania życia. Przyrodzoną zmyślnością wiedzion, znajdywał on wszędzie z łatwością pożywienie; później jednak, w miarę, jak się rozmnażał ród ludzki, gdy człowiek zaczął używać pokarmów zwierzęcych, zaspokojenie potrzeb życiowych stawało się coraz trudniejsze — trzeba je było siłą zdobywać, a człowiek musiał powołać na pomoc rozum i spryt, by w walce z silniejszym wyrównać siły. Więc uzbrajał ramię odłamem drzewa, ciskał kamieniem, by przeciwnika już zdaleka razić, a tak ta konieczność życiowa zrodziła potrzebę użycia broni, którą najpierwotniej był prawdopodobnie potężny kij. Kij taki zaostrzony dał początek broni do kłucia; później osadzano na końcu jego ostre kamienie, kości lub ość rybią i tak powstała broń zwana dzidą lub oszczepem. Oszczep, który służył do pchnięć i rzutu, spowodował, znowu wraz z późniejszym łukiem wynalezienie broni ochronnej t. j. tarczy, sporządzonej z drzewa obciągniętego skórą. Taki stan broni trwał przez wiele wieków, aż do poznania kruszców i sposobu ich obrabiania, a do dziś dnia jeszcze można napotkać u ludów pierwotnych, stojących na bardzo niskim stopniu kultury, broń taką, jaką ona była w czasach przedhistorycznych. Z wynaleziem kruszców i sztuki ich obrabiania, szczególniej miedzi i żelaza, broń tę pierwotną, nieudolną

i łatwo łamliwą znacznie wydoskonalono, skutkiem czego walka i sama sztuka wojowania weszła w nową epokę.

Broń podzielić można według celów na dwa główne działy t. j. broń zaczepną i odporną. Broń zaczepna służyć zaś może do walki z bliska i z odległości. Broń do walki »wręcz« czyli z bliska, inaczej »białą broń« stanowił miecz, nóż, maczuga, topór i dzida, późniejsza lanca, która będzie właśnie przedmiotem naszego opisu.

D z i d a, zwłaszcza w początkach, kiedy walka odbywała się pojedynczo, kiedy »mąż zwierał się z mężem«, była bronią nie dłuższą nad 8 stóp, wagi różnej, służyła do pchnięć i prawdopodobnie do rzutu Później, po zaprowadzeniu walki masowej i głębszych szyków, doszła w falandze macedońskiej do długości 24 stóp i służyła już wyłącznie do pchnięć. Kształt jej u różnych narodów bywał rozmaity tak, jak też i rozmaitą była jej nazwa. U nas zwano długą dzidę: kopią, piką lub lancą, na oznaczenie zaś dzidy krótkiej spotykamy nazwy włócznia, rohatyna (u Rusinów), sulica (u Litwinów), spisa (u Kozaków w piechocie). W Lindem[1]) też i u dawniejszych pisarzy znaleść można wyraz: glewia, glewijnik, co do którego nie nie wiadomo, czy oznacza pierwszą, czy drugą, tembardziej, że brak jest u tych pisarzy jednolitości w słownictwie.

W każdym razie dzida długa czyli kopia służyła do walki masowej, a dzidą krótką posługiwano się w walce pojedynczej, a prawdopodobnie używano jej także do rzutu jako oszczepu, co stwierdza u Długosza opis bitwy pod Grunwaldem[2]). I to jest właśnie charakterystyczna różnica między jednym a drugim rodzajem tej broni.

Główną i znamienną bronią jazdy polskiej, która ją nieśmier-

---

[1]) *Linde:* Dzida, dzidka = włócznia, pika, rohatyna, »Koncerzem albo dzidą, to jest włócznią turecką przebity«. Birkowski.

Kopia = pika. lanca. »Kopie, broń jezdnych na północy używana, do nas weszła; całe kopie mają łokci 8½ długości; a połowiczne kopie mają łokci 5½«. Czacki Tadeusz.

»Czasem umieć z kopią, — Stoi za akademią, — Jako do pierścienia gonić, — Jako się bić, jako bronić«, Stanisław Grochowski.

»Kopią w pierścień ugodził«. Jan Kochanowski.

Glewia = spisa, kopia.

Glewijnik = kopijnik żołnierz dzidą zbrojny.

[2]) *Długosz:* Bitwa pod Grunwaldem:

»Gdy nakoniec połamano kopie, zwarły się z sobą tak silnie obu stron szyki i oręże, że już tylko topory i groty na drzewcach ponasadzane tłukąc o siebie, przeraźliwy wydawały łoskot, jakby bijące w kuźniach młoty«.

»Rycerze królewscy, wziąwszy je (chorągwie krzyżackie) za litewskie wojsko, a to z przyczyny l e k k i c h a r z u t n y c h w ł ó c z n i, z w a n y c h s u l i c e, których w wojsku krzyżackiem wielka była liczba«.

»Przeciw niemu wystąpił z pomiędzy Prusaków jeden Krzyżak, dowódca hufów i chorągwi, a zastąpiwszy Dobiesławowi, swoją lekką włócznią podbił mu w górę jego kopią... Puścił się za nim Krzyżak w pogoń, a wymierzywszy ku Dobiesławowi swoją włócznią, ugodził jego rumaka w udo«.

telną okryła chwałą, była właśnie kopia poprzedniczka lancy. Kiedy weszła w użycie, trudno dokładnie oznaczyć. Długosz »w Historia polonica« wspomina o kopii poraz pierwszy, omawiając wiek IX., i to panowanie Leszka, następcy Przemysła, który obrany został królem na podstawie »wyścigów konnych do słupca«. Pisze on co następuje! »Aby zaś wojsko w długim spoczynku nie odwykało trudów i nie gnuśniało, jeżeli kiedy zewnętrznego zbrakło nieprzyjaciela, nakazywał ćwiczenia z kopiją, obroty wojenne i inne rycerskie zatrudnienia«. Dalej o Ziemiowicie, synu Piasta tak pisze: »Przed wyruszeniem do boju zalecał ćwiczenia w obrotach wojennych, harcowaniu z kopiją i rozmaitych sprawach rycerskich«. Tak samo, opisując ćwiczenia z kopią przy koronacyi Bolesława Chrobrego, książęcia polskiego przez cesarza rzymskiego Ottona w r. 1001 w Gnieźnie, wspomina: »Dzień ten uświetniono wydaniem wspaniałych zabaw i widowisk. A ku większemu uczczeniu Ottona codziennie wyprawiano igrzyska, gonitwy z kopijami, pląsy, śpiewy i rozmaitego rodzaju zabawy«. Następnie ogólnikowo nadmienia jeszcze Długosz z okazyi koronacyi, zaślubin i innych dworskich uroczystości o »gonitwach z kopiją« — dokładniejsze jednak wiadomości posiadamy dopiero od XV. wieku, mianowicie od bitwy pod Grunwaldem, a więc od czasu właściwego rozkwitu polskiego rycerstwa. Kopija w tym czasie używana z wytokiem (to jest wydrążeniem) i gałką mierzyła 18 stóp. »Kopijnicy« siedzieli na silnych koniach, zwanych »kopijniczymi«, w pełnej zbroi tj. w przyłbicy, kirysie, obojczyku, zarękawiu, a czasami i w fartuchu kolczastym. Rycerze ci mieli swoich giermków lub »pacholęta», które siedziały na koniach w rodzaju kopijniczych, przeznaczonych na zmianę »towarzyskich« w razie ich zmęczenia, lub upadku w bitwie. »Pacholęta, aby nie byli szykowani w huf, ale aby stali przed panami, dlatego, kiedy panowie wezmą od nich drzewce, aby precz tam, gdzie im ukażą, odjechali«. Do ataku szykowali się kopijnicy najczęściej w jeden rząd, a za nimi stawali »Kusznicy t. j. zbrojni w kusze czyli samostrzały. Pierwsze starcie jazdy odbywało się na kopie, na co mamy wiele dowodów. Między innymi »Cronica conflictus«, opisując bitwę pod Grunwaldem wspomina, że od skruszonych kopij utworzyło się podścielisko, które bój utrudniało. Po skruszeniu kopij walczono na miecze.

Litwini, jakeśmy to już wspomnieli, posługiwali się krótką dzidą, czyli sulicą, względnie oszczepem.

Średniowieczne rycerstwo z epoki Piastów, a następnie Jagiellonów przekształca się z czasem w typową i rdzennie polską jazdę zwaną Hussaryą, a z tem zmienia się także poniekąd sposób uzbrojenia, oraz taktyka wojenna. Wprawdzie należy to już więcej do historyi jazdy, jednak ze względu, że kopia była jej charakterystyczną bronią, zająć nam się przyjdzie pokrótce historyą naszej jazdy tembardziej, że znią wiążą się ściśle dzieje kopii i lancy.

c. d. n.

X

Tok metody szwedzkiej.

Metoda szwedzka kładzie cały nacisk na hygienę ruchu, nie patrząc wiele, jakich do celu tego używamy akcesoryów. Tak n. p. gdy chodzi o ćwiczenia w zwieszeniu (których zadaniem rozwijać klatkę piersiową i wzmocnić mięśnie ramion i górnego tułowia) przyrząd nie stanowi tu wcale głównego momentu — możemy te ćwiczenia wykonywać na przyrządzie dowolnym: drążku, łacie, drabinie poziomej, dwóch żerdziach lub linach, poręczach, kółkach i t. d. byle tylko zachować przytem zasady: szerokiego chwytu, należytego trzymania ciała i regularnego oddechu.

Podobnie ma się rzecz z ćwiczeniami puktu II., IV., V., VI., VII. i VIII. met. szwed. — w których przyrządy zastąpione być mogą dowolnie nawet zwykłymi sprzętami.

W metodzie bowiem szwedzkiej przyrząd lub jego rodzaj nie stanowi głównego warunku gimnastyki. Jest to moment drugorzędny, który służy tylko do intenzywniejszej pracy i urozmaicenia toku.

Metoda szwedzka umożliwia prawidłowe i racyonalne przeprowadzenia ćwiczeń gimn. nawet wtedy, gdy nie mamy żadnych przyrządów pod ręką. W wielu razach zadawala się sprzętami szkolnemi lub domowemi, j. n, p. ławką szkolną, a w domu: krzesłami i podnóżkiem (»stołeczkiem pod nogi«); przy traktowaniu zaś zastępowem wyborną usługę oddać mogą przyrządy systemu sokolego, a tylko w masowem traktowaniu wymaga metoda ta przyrządów specyalnie szwedzkich i to w dostatecznej liczbie egzemplarzy sporządzonych.

Ktoby więc sądził, że metoda szwedzka wymaga koniecznie przyrządów szwedzkich, byłby w grubym błędzie. Przyrządy szwedzkie zastąpić można wybornie przyrządami sokolemi w gimnastyce zastępowej, w gimnastyce masowej jednak nie obejdzie się bez przyrządów szwedzkich, one bowiem właśnie tylko do masowych ćwiczeń są obliczone i zastosowane.

Pragnąc należycie przedstawić tok metody szwedzkiej, uczynimy to najlepiej na przykładach, a mianowicie: naprzód podamy osnowy bez użycia przyrządów, następnie tok osnowy z użyciem przyrządów szwedzkich w końcu tok osnowy z użyciem przyrządów sokolich.

Tok osnowy bez użycia przyrządów.

(Liczba ćwiczących dowolna — kieruje jeden nauczyciel).

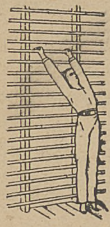
Ustawienie zasadnicze: dwurząd na podłużnej osi sali;

I. Zmiana dwurzędu w kolumnę czwórkową i kolumnę ćwiczebną;

a) Napon (stań na palcach) w post. zasadnej (ręce na biodra łokcie w tył), (10 razy po sobie);

b) podnoszenie nóg w bok, (10 razy);

c) kuczka w 4 taktach, a mianowicie: na r a z napon, na d w a kucznij, na t r z y napon, na c z t e r y post. zasadna (10 razy po sobie);


38

II. Wrócić do dwuszeregu złączonego — na zewnątrz zwrot! ramiona wprzód! pochód w przód do ściany, przed ścianą na odległość wyprostowanych ramion stanąć, ramiona w dół! w tył zwrot! ramiona w górę! (skurczyć i szybko rzucić ramiona w górę, dłonie otworzyć i zwrócić ku sobie).

Skłon napięty (Fig. 38.), a mianowicie: na r a z skłon napięty z oparciem wielkiego i wskazującego palca o ścianę, na d w a tułów prostować z zatrzymaniem ramion w górze, (5 razy [nie więcej!] po sobie z wolna), ramiona w dół! (szybko skurczyć i opuścić w dół) powrót do ustawienia dwuszeregowego na osi sali, zmiana dwuszeregu w kolumnę czwórkową a następnie w kolumnę ćwiczebną.

III. R z u t y i s k u r c z e ramion: rzut w przód, w górę, w bok, w dół, wstecz, na zewnątrz w przód, na zewnątrz w górę po 10 – 15 razy (z każdym rzutem otwierać dłonie, z każdym skurczem zwinąć w pięść).


27

IV. Kolumna ćwiczebna pozostaje — ć w i c z e n i a r ó w n o w a g i: w postawie jednonóż, druga podniesiona w przód lub wstecz, rzut ramion w górę następnie w bok, kolumna ćwiczebna pozostaje, (ręce na biodra).

V. Skłon łukiem w przód (skłon szwedzki) Fig. 27. (10 razy).

VI. Skłon wstecz (10 razy).

VII. Skłon w bok (10 razy) i zwroty tułowia.

VIII. Kolumna ćwiczebna pozostaje (ręce na biodra) wyćwiczanie prawidłowego skoku w 5 taktach, a mianowicie: na r a z napon, na d w a kucznij, na t r z y podskok na miejscu i spad do kuczki, na c z t e r y napon, na p i ę ć postawa zasadna. Po pięciokrotnem powtórzeniu zarządzić »w prawo zwrot!«, poczem pięć razy skok powtórzyć, następnie znowu w prawo zwrot! 5 razy powtórzyć i jeszcze raz w prawo zwrot! i 5 razy skok powtórzyć.

(Uwaga: po trzecim takcie (po doskoku) wytrzymać w kuczce kilka sekund celem wyćwiczenia pewności doskoku.)

IX. G ł ę b o k i o d d e c h: ramiona do oddechu, (ramiona poziomo ugięte przed piersiami) na r a z wdech, ramiona w bok, na d w a wydech, ramiona ugnij. 5—10 razy powtórzyć, zakończyć lekcyę pochodem względnie pojedynczym korowodem. (d. n.)

E. C.

Budowa przyrządów szwedzkich.

Przyrządy tylko gimnastyce szwedzkiej właściwe są: ławka (Bänk), drabinka szwedzka (Ribbstol), łata (Bom), siodełko (Sadelbom), krata pionowa (Lodstege), krata pozioma (Vagstege). Oprócz powyższych przyrządów używają Szwedzi do gimnastyki jeszcze przyrządów, które znane są w gimnastyce sokolej, jak: żerdzi pionowych, lin pionowych i ukośnych, drabin sznurowych, konia, kozła, skrzyni do skoku i skoczni.

Ławka. Fig. 1. Najpraktyczniejszym i najbardziej pojedynczym przyrządem jest ławka szwedzka. Służy ona do: *a)* ćwiczeń w skłonach, podporach postawnych, podporach zwieszonych, w leżeniu i t. d.; *b)* ćwiczeń równoważnych; *c)* ćwiczeń w skoku w wyż; *d)* ćwiczeń pomostowych, a nawet *e)* ćwiczeń w zwieszeniu: jeżeli ją odpowiednio na dwóch innych ławkach ustawimy.

Deska ławki (z drzewa sosnowego lub smerekowego) jest 350 *cm.* do 400 *cm.* długa, 3·5 *cm.* gruba, 28 *cm.* szeroka. Na górze przyśrubowane 4 płytki drewniane (4×5×0·5 *cm.*), które zastępują nóżki przy obróceniu ławki do góry nogami.

Nogi ławki (z drzewa bukowego-dębowego lub sosnowego) są 28 *cm.* (wraz z grubością deski) wysokie, 4 *cm.* grube u dołu 34 *cm.* u góry 28 *cm.* szerokie. Wpuszczone są w deskę na »wskróś« w odstępie 25 *cm.* od końców ławki.

Łata ławki: (z drzewa sosnowego lub smerekowego), długość jej mniejsza o 26 *cm*, niż długość ławki, szerokość wynosi 7 *cm.*, grubość 5—6 *cm.*, końce łaty ucięte z jednej strony okrągło. Łata wpuszczona jest w nóżki ławki tak, iżby od ziemi była najwięcej na 15 *cm.* odległa, w środku ujęta i wzmocniona jest podpórką. Na jednym końcu ławki przytwierdzone są 2 haki, które służą do zaczepiania ławki o szczebel drabinki szwedzkiej, przez co uzyskujemy równię pochyłą (pomost), po którym wykonywać możemy wybiegi, zbiegi i skoki boczne. Do masowej gimnastyki potrzeba 4—6 ławek. Koszt ławki 4 *m.* = 8 kor.

Drabinka szwedzka (ribbstol) Fig. 2. (z drzewa sosnowego, boczki ewentualnie z drzewa smerekowego) zazwyczaj sporządza się drabinki o dwóch przęsłach i szczeblach jednolitych, wskutek czego środkowy boczek może być nieco cieńszy. Wysokość drabinki wynosi 300 do 400 *cm.*, szerokość obu przęseł od 160 do 200 *cm.* Odległość szczebla od szczebla (w świetle) wynosi 10 do 12 *cm.*, długość szczebla 80 do 100 *cm.* w jednem przęśle, szerokość szczebla 4·5 *cm.*, grubość 3·5 *m.* kanty szczebla dobrze zaokrąglone.

Boczek: szerokość 18 *cm.*, grubość 4—5 *cm.*, szczeble wpuszcza się w boczki w następujący sposób: boczek zacina się stosownie do grub. i szer. szczebla, po umieszczeniu wszystkich szczebli w boczkach, przykrywa się je listwą 1 *cm.* grubą, którą się gęsto śrubami do boczka przymocowuje. Drabinkę przymocowuje się do ściany za po-

mocą haków, które wpuszcza się w mur »na gips«. Do ćwiczeń masowych potrzeba 12 do 24 przęseł.

Łata (bom) Fig. 3. (z drzewa sosnowego lub smerekowego.) Zastępuje ona w ćwiczeniach masowych drążek. Długość łaty wynosi 300 do 400 *cm.*, szerkość 13 do 16 *cm.*, grubość 5 *cm.*, na obu końcach zaopatrzona jest w haki do zaczepienia o bolce. Słupy stałe i ruchome do łaty sporządza się zupełnie tak samo, jak do drążków. Do ćwiczeń masowych potrzeba 3 do 6 łat.

Siodełko szwedzkie (Sadelbom) Fig. 4. z drzewa bukowego i sosnowego. Siodełko nasadza się na łatę i upewnia bolcem. Służy ono do woltyżów, zastępując w gimnastyce masowej konia. Na jedną łatę 4 *m.* długą nasadza się w odpowiednich odstępach dwa siodełka na łatę krótszą, niż 4 *m.* nasadza się tylko jedno siodełko. Siodełko jest u dołu węższe u góry szersze, a to z uwagi na zasadę »szerokich chwytów«. Boczki siodełka czyli łęki są zrobione z drzewa bukowego środek siodełka »wał« z drzewa sosnowego (smerekowego). Wymiary szczegółowe podaje rysunek. Do ćwiczeń masowych potrzeba 4—6 do 8 siodełek.

Krata pionowa (Lodstege) Fig. 5. z drzewa bukowego, szczeble dębowe, jest to drabina pionowa potrójna ewentualnie podwójna, poczwórna i t. d. o szerokich (50 *cm.*) otworach.

Przyrząd ten nie służy do wstępywania lecz jedynie do »przeplotów« pomiędzy szczeble.
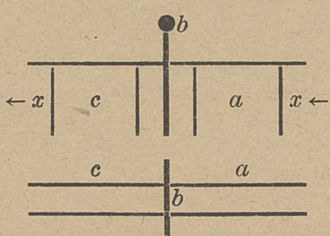
Kratę można stosownie do potrzeb urządzić stale, co jest najwygodniej albo systemem wiszącym na hakach albo na linach, a wtedy da się ona zupełnie usunąć na bok.

Do ćwiczeń masowych potrzeba 4 krat potrójnych.

Krata pozioma różni się od pionowej jedynie ustawieniem a mianowicie ułożona jest jednym boczkiem w dół, w wysokości 1 *m.* nad ziemią, drugim ku górze tak, że szczeble stoją pionowo. *E. C.*

Gimnastyka popisowa.

Ćwiczenia na 2 poręczach i drążku.



a poręcze: wys. brody.
b drążek: wysoki 2·20 *m.*
c poręcze: wys. brody.
x ← przystępywanie.
← *x* odstępywanie.

I. Na końcu poręczy *(a)* z naskoku przodem: 1. siad rozkroczny na 2 żerdzie (odwrotnie), 2. uchwyt w przodzie za 2 żerdzie,

3. zesiad zawrotny do środka — siad rozkrocz. odwrotn., 4. uchwyt za drążek, 5. wymyk przodem, 6. podmyk do siadu rozkrocznego na poręcze *(c)*, 7. uchwyt w przodzie za 2 żerdzie, 8. zesiad zawrotny do środka — siad rozkr. odwrotny, 9. uchwyt za końce poręczy, 10. przerzut o ramionach ugiętych.

II. Na końcu poręczy *(a)* tyłem do poręczy z naskoku: 1. siad rozkroczny na 2 żerdzie (zawrotnie), 2. uchwyt w tyle za 2 żerdzie — zesiad odwrotny, 3. siad zawrotny na 2 żerdzie, 4. uchwyt za drążek, 5. wymyk przodem, 6. odmach do siadu rozkrocznego na 2 żerdzie poręczy *(c)*, 7. uchwyt w tyle — zesiad odwrotny, 8. siad zawrotny na 2 żerdzie, 9. uchwyt w tyle z obrotem, 10. przerzut o ramionach ugiętych.

III. Na końcu poręczy *(a)* z naskoku przodem: 1. daleki wyskok kuczny na 2 żerdzie (odwrotnie) do postawy prostej, 2. skok do zwieszenia o ram. prostych na drążek (nogi wewnątrz żerdzi), 3. (tym samym) zamachem wymyk przodem (albo wychwyt albo wymyk tyłem), 4. podmyk do siadu odwrot. spoj. na 1 poręczy, 5. waga na 1 łokciu, 6. zawrot do środka poręczy, 7. siad rozkrocz. odwrot. na 2 żerdzie, 8. uchwyt w przodzie za 2 żerdzie (za końce), 9. zesiad zawrotny — pośredni zamach, 10. rozkroczka po nad 2 żerdzie.

IV. Na końcu poręczy *(a)* z naskoku przodem: 1. skok do podporu i stanie na barkach, 2. przewrót wychwytny wprzód do podp. — stanie na barkach, 3. przewrót wychwytny wprzód do podp. — stanie na barkach, 4. zwieszenie na 2 podudach na drążku, 5. uchwyt za drążek, 6. wyciąg tyłem — siad na drążku, 7. odmach wprzód do siadu rozkr. na poręcze *(c)*, 8. uchwyt wprzodzie — zesiad zawrotny, 9. siad odwrotny — uchwyt wprzodzie, 10. przewrót ciągiem.

V. Na końcu poręczy *(a)* z naskoku przodem: 1. daleki wyskok kuczny odwrotnie na 2 żerdzie do post. prostej, 2. skok na drążek do zwiesz. o ram. prostych, 3. (tym samym) zamachem (wprzodzie) skok do podporu na ramionach na poręczy *(c)*, 4 wychwyt, 5. stanie na barkach, 6. przewrót wychwytny do stania na rękach, 7. zawrotka przerzutna.

VI. Na końcu poręczy *(a)* z naskoku przodem: 1. wychwytka ze zwieszenia, 2. stanie na barkach, 3. przewrót wychwytny do siadu rozkrocz. na 2 żerdzie, 4. uchwyt za drążek, 5. zesiad zawrotny do środka poręczy (przy pomocy odbicia się udami od żerdzi), 6. (tym samym) zamachem wspieranie okrakiem, 7. podmyk do podporu prostego na poręczach *(c)*, 8. poziomka nóg, 9. stanie ciągiem, 10. przerzut bokiem.

E. C.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.